



フレイル予防で健康長寿



年をとって心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり、など)が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人がこのフレイルの段階を経て、

要介護状態になると言われています。いつまでも住み慣れた地域で健康に過ごすため、フレイルチェックをしてみませんか。

それフレイルかも？

握力が弱くなった

以前より体重がへった



歩くのが遅くなった

出かけるのがおっくうになった

フレイルの兆候に早めに気づき、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を

遅らせたりすることができると言われています。

健康

フレイル

要介護



生活習慣の改善で健康状態に戻れるといわれています



フレイルに気づくことが重要です

フレイルサポーターさんにフレイル予防で気をつけていることを聞きました

フレイルサポーターとして活動したり地域のお茶の間に出かけたり積極的に社会参加しています。他にもしゃっきり体操で体を動かしています。

食べ物にも気をつけ、タンパク質・カルシウムをしっかり摂取するよう気にかけています。



島田イチ子さん

朝・昼・夜3食食べること、特に朝ごはんをしっかり食べています。季節のお野菜、地場のものを多く食べるようにしています。

茶豆が大好きなので塩分をとり過ぎないように注意しています。



笹川裕子さん

カーリンコンというスポーツで体を動かしています。カーリンコンは年齢性別問わず誰でも楽しめるスポーツです。一緒にやってみませんか。



小山光雄さん

食事に気をつけています。肉・魚などタンパク質が豊富な食べ物を意識して食べています。

後は、いろいろな催しに参加して、たくさん笑って、お話することです。



細井修平さん

まずはセルフチェックしてみよう

回答欄の右側に該当すると要注意!

イレブン・チェック		回答欄	
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

指輪っかテスト 両手の親指と人差し指でふくらはぎの一番太い箇所を囲み筋肉量の減少をチェック!



低 ← 転倒・骨折のリスク → 高

※飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構)監修「フレイル予防ハンドブック」を基に作成

自身の元気が気になる人

フレイルチェックをしませんか



何をしますの？

質問用紙や測定機器を使って、栄養・運動・社会性・こころのフレイルの兆候を測定します。フレイルサポーターと一緒に、ご自身の元気をチェックしてみませんか。

フレイルチェックは、健康づくりの場としてはもちろん、参加者同士の交流の場にもなっています。

開催日 ①12月2日(月)、②12月17日(火)

時間 午後1時30分～3時30分

対象 西区在住の65歳以上 各回先着30人

会場 ①西総合スポーツセンター、②黒崎市民会館

持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物

申込み 11月6日(水)～22日(金)に電話で
有限会社 日本メルツ K&K heart school
☎025-383-8610(午前9時～午後5時 土日祝を除く)

問い合わせ 西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7433)

西区 ふれあい・あきまつり

11月9日(土) 午前10時～午後2時 2024

子どもも大人も、障がいのある人もない人も、みんなが楽しく学べる企画が盛りだくさん。ぜひ、遊びに来てください！

会場 みどりと森の運動公園

詳しくはこちらから

学べる

出展ブース
ゲームコーナー、工作、スポーツ体験、福祉バザー、健康、相談

ステージ
チアダンス、アイドルダンス、楽器演奏、バルーンパフォーマンス

体験・展示
パトカー、消防車、起震車、給水車

遊べる

キッチンカーも来るよ♪

問い合わせ
西区 健康福祉課 子ども支援担当 (☎025-264-7343)
当日午前8時30分～午後2時は、みどりと森の運動公園(☎025-379-3766)へ。

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！

期日	内容
12月5日	木 新しい出会い 赤ちゃんのいる生活 赤ちゃんとの接し方 親になること
12月12日	
12月19日	
12月26日	

時間 午前10時～正午
☎西区健康福祉課 子ども支援担当 (☎025-264-7343)

場内野まちづくりセンター
人 令和6年7月～9月生まれの第1子とその母親 10組(応募多数の場合抽選)
¥1,100円(テキスト代)
申 17日(日)までに区ホームページ(右の二次元コード)内の申し込みフォームから申し込み

HEALTH & WELFARE 健康と福祉

11月の健診など
西区 健康福祉課 健康増進係 (☎025-264-7423)

股関節検診
人 令和6年7月生まれ・8月生まれの一部
1歳6カ月児健康診査
人 令和5年3月・4月生まれの一部
3歳児健康診査
人 令和3年4月・5月生まれの一部
※対象者には案内と問診票を郵送します。日時、会場、持ち物は、案内を確認してください。

赤ちゃん&こどもの食生活 申 新潟市役所コールセンター (☎025-243-4894)

震災対応により、坂井輪健康センター会場での実施を見合わせております。あらかじめご了承ください。

はじめての離乳食 要申し込み

12月	会場	定員(先着)
4日(水) 26日(木)	黒埼健康センター	15人

時間 午後1時30分～2時50分
人生後5カ月ごろのお子さまの保育者
持 母子健康手帳、バスタオル(お子さま連れの人)
申 6日(水)から

安産教室 ウェルカム赤ちゃん講座

日 12月19日(木) 午後1時30分～3時30分
場 坂井輪健康センター
人 令和7年2月～4月に出産予定の妊婦 先着10組(パートナー・家族と共に2人まで参加可)
持 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル
申 20日(水)から西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

申 新潟市役所コールセンター (☎025-243-4894)

ステップ離乳食 要申し込み
日 12月26日(木) 午前10時～11時20分
場 黒埼健康センター
人生後6カ月以降で、2・3回食に進もうとしているお子さまの保育者 先着15人
持 母子健康手帳、バスタオル(お子さま連れの人)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)
申 6日(水)から

オイシックス新潟アルビレックスBCの選手・コーチに学べる！

学童野球教室を開催

初心者も大歓迎です。プロ野球選手といっしょに野球を楽しみましょう！

12月7日(土) 午前10時～正午

場 みどりと森の運動公園 屋内コート
人 小学5・6年生 先着50人
持 動きやすい服装、ランニングシューズ(スパイク不可)、グローブ、バット、タオル、飲み物
申 6日(水)正午から22日(金)までにオンライン申請「e-NIIGATA」(右の二次元コード)から申し込み。
☎ 西区地域課 文化・スポーツ担当 (☎025-264-7193)

赤塚のルーツを訪ねるまち歩き

11月23日(祝) 午前9時～午前11時30分

江戸時代には北国街道の宿場在郷町として栄え、多くの文人墨客の往来があったことが伝わるなど、歴史の深い赤塚地区。晩秋の赤塚をめぐる、コース全長約2.8kmのまち歩きです。

場 佐潟水鳥・湿地センター
人 20人(応募多数の場合、抽選)
¥500円(資料代、保険代)
申 8日(金)までに、はがき(〒950-2097)、FAX (025-269-1660) またはメール(nosei.w@city.niigata.lg.jp)で「赤塚まち歩き」、参加者全員の郵便番号、住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号を明記し、農政商工課へ
当選者のみ13日(水)までに案内を発送。
☎ 西区農政商工課 食と産業振興室 (☎025-264-7630)

まち歩きコースの紹介
佐潟▷遠藤実歌碑▷三句碑▷尻っぶり坂▷渡辺喜助の碑▷赤塚神社▷大慈寺▷石黒屋敷跡▷中原邸(邸内一部見学)▷浄恩寺▷長五郎薬師堂▷新町観音堂▷大藪遺跡発掘地▷佐潟

事業実施について日程などに変更が生じた場合は、西区役所ホームページや西区役所公式エックス、にしこはぐくみLINKなどでお知らせします。

坂井輪児童館 寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

能登半島地震による被害状況確認のため、利用者の安全が確認できるまで利用できません。イベント、講座等は出張で行っています。詳細や会場確認は、ホームページ(右の二次元コード)または、はぐくみLINKをご確認ください。申し込み、問い合わせは直接坂井輪児童館へお願いします。

- は直接会場、★は要予約
- 出張わくわくTIME
日 11月8日(金) 午前9時30分～11時30分
場 坂井輪地区公民館
内 自由遊び
人 乳幼児とその保護者
- 出張さかいわじどうかん
日 11月13日(水) 午後1時30分～4時30分
場 坂井輪地区公民館
内 チャレンジ工作「ストローキャッチャー(なくなり次第終了)」、ボードゲーム、ミニオニム、など
人 3歳からの幼児とその保護者、小学生
- ★子育て講座「こころとことばを育てよう」
日 12月6日(金) 午前10時～11時
場 坂井輪地区公民館
内 講座「こころとことばを育てよう」(30分) 個別質問(希望する人のみ先着2組)
講 渡辺紗江子(児童発達支援センターこころん 言語聴覚士)
人 乳幼児とその保護者 先着10組(保護者のみの参加も可)
申 11月3日(日)から電話で坂井輪児童館
- ★からふるエプロンさんによる人形劇
日 12月8日(日) 午前10時30分～11時30分
場 内野まちづくりセンター
内 「おうさまのしっぽ!」ほか
人 幼児とその保護者、小学生(保護者の参加も可) 先着40人
申 11月3日(日)から12月7日(土)に電話で坂井輪児童館

ぜひ、フォローしてください。フォローはこちらから



情報プラザ

西区公式X(エックス)では、緊急情報など皆さまの生活に関わる情報を発信しています。

★メールでの問い合わせ、申し込みは、携帯電話の迷惑メール対策(ドメイン拒否)などにより、担当課から返信できない場合があります。送信する

公民館

小針青山公民館 ☎025-230-1071
〒950-2022 小針2-24-1
メール kobariaoyama.co@city.niigata.lg.jp

おもちゃ病院in小針青山公民館
直接会場へお越しください。
☎11月9日(土)午後0時30分～3時
¥実費負担の場合あり

小針青山みんなの映画館
直接会場へお越しください。
☎11月11日(月)午後1時30分～
内禁じられた遊び(86分)
人先着100人

西新潟オープンカレッジ
人各回先着60人
¥各回500円
地域学部 御館の乱と木場城、そして
中世の新潟

☎11月14日(木)午後1時30分～3時30分

講大谷一男(木場の郷土を愛する会 会長)
申9日(土)までに電話で同館
教養学部 食べる楽しみをいつまでも
誤嚥性肺炎予防の秘訣

☎11月18日(月)午前10時～正午
講道見登(JA新潟厚生連新潟医療セン
ター 歯科・口腔外科部長)
申13日(水)までに電話で同館

小針青山公民館出前講座
☎11月26日(火)午前10時30分～正午
場有明児童センター(有明町1)

内インターネット・ゲームが子どもの
脳に与える影響
講吉永清宏(新潟大学大学院医歯学総
合研究科 精神医学分野 助教授)

人先着30人
申19日(火)までに電話で同館

男性料理教室 魚のさばき方講座
☎12月3日(火)、10日(火)午前10時
～午後1時(全2回)

内①いかの刺身・煮物、南蛮エビの刺
身・みそ汁、②あじの刺身・フライ・
あら汁(水揚げ状況によりメニュー
を変更する場合があります)

講新潟魚食普及の会
人10人(応募多数の場合、抽選)

持エプロン、三角巾、マスク、飲み物
¥各回1,000円(材料代)

申20日(水)までにオンライン
申請[e-NIIGATA](右
の二次元コード)または
電話で同館

幼児期パパ講座
☎12月7日(土)午前10時～11時30分

内子どもの基礎運動能力を育てる親子
遊び

人年中・年長児とその父親12組(応募
多数の場合、抽選)

持飲み物、タオル
申24日(日)までにオンライン
申請[e-NIIGATA](右
の二次元コード)または
電話で同館

西地区公民館 ☎025-261-0031
〒950-2112 内野町603
メール nishi.co@city.niigata.lg.jp

うちのDEシネマ
直接会場へお越しください。

☎11月18日(月)午後1時30分から

内森の中の淑女たち(101分)
人先着50人

切り絵で迎えるお正月
☎12月2日(月)午後1時30分～3時
30分

内来年の干支(巳)の図柄でさげ紙を作る

人18歳以上の人 20人(応募多数の場合、
初めて切り絵を作る人を優先の
上、抽選)

¥500円(材料費)
申5日(火)～22日(金)に電話または
直接同館

前に設定の確認・変更をお願いします。
★FAX・メールでの申し込みで、特に
記載のないものは、住所、氏名、電話
番号を明記してください。

坂井輪地区公民館 ☎025-269-2043
〒950-2055 寺尾上3-1-1
メール sakaiwa.co@city.niigata.lg.jp

おもちゃ病院in坂井輪地区公民館
直接会場へお越しください。

☎11月17日(日)午後1時～3時
¥実費負担の場合あり

切り絵で干支(巳)のさげ紙を作ろう
☎11月29日(金)午前10時～11時30分

人18歳以上の人 20人(応募多数の場合、
抽選)

¥500円(材料費)
申7日(木)までに電話または直接同館

つくってつたえる伝統食
☎12月6日(金)午前10時～午後1時
30分

内地元野菜でほっこり冬御膳(大根菜
めし、つくねのきのこあんかけ、か
んたん白和え、呉汁、さつまいもの
二色茶巾)

人18歳以上の人 16人(応募多数の場合、
抽選)

持エプロン、三角巾、布巾2枚、ハン
ドタオル、筆記用具、飲み物

¥1,000円(材料代)
申13日(水)までにオンライン
申請[e-NIIGATA](右
の二次元コード)または
電話で同館

パパとママのおしゃべりひろば 力を合
わせて楽しく子育て

期日(全4回) 内容

12月15日 みんなどうしてる?
わが家の子育て

1月19日 赤ちゃんの心と体の発
達について

2月16日 お悩みもポジティブに
考えて

3月9日 子育ても仕事も自分も
大切に

時間 午前10時～正午
人概ね生後2か月以上の乳児を育てて
いる父親と母親 先着8組

申6日(水)からオンライン
申請[e-NIIGATA](右の
二次元コード)または電
話で同館

黒埼地区公民館 ☎025-377-1420
〒950-1115 鳥原909-1
メール kurosaki.co@city.niigata.lg.jp

黒埼地区公民館 音楽芸能祭
直接会場へお越しください。

☎11月23日(祝)午前10時～午後0時
15分

内公民館利用団体による発表会
人先着280人

子どもの居場所 まめっ子ルーム
直接会場へお越しください。

☎開館日の午前9時～午後5時(イベ
ント開催日を除く)

人乳幼児と保護者、小学生

まめっ子ルーム お楽しみ会
☎11月26日(火)午前10時30分～11時

内フラダンスを楽しもう

申25日(月)までにオンライン
申請[e-NIIGATA](右
の二次元コード)から申
し込み

児童期家庭教育学級
☎12月1日(日)午前10時～正午

内小学校デビュー応援 入学準備講座
なんでも聞いて・なんでも話して

講大井隆(西区教育支援センター指導
主事)

人来年度新小学1年生になる子の保護
者先着20人(保育あり、生後10か月～
未就学児 先着6人)

持筆記用具
申6日(水)からオンライン
申請[e-NIIGATA](右の
二次元コード)から申し
込み

西区自治協議会提案事業 防犯講演会

11月16日(土)
午後2時30分～3時30分

特殊詐欺防止
落語で防犯

新潟県防犯アドバイザー
三統亭楽々

場黒埼市民会館
直接会場へお越しください。
☎西区地域課 企画・地域振興担当
(☎025-264-7161)

防犯灯電気料金の補助申請は
11月29日(金)までに申請を!

自治会などで設置・管理し
ている防犯灯の電気料金の補
助申請を受け付けています。

申請方法
9月上旬に自治会長あてに
送付した申請書に、東北電力
の9月分の電気料金領収書と
電気料金請求内訳書を添付し
て提出。

申請書は市ホームページ
(右の二次元コード)からもダ
ウンロードできます。
☎西区地域課企画・地域振興担当
(☎025-264-7172)

提出先
西区地域課、西出張所、黒埼出張所、赤塚連絡所、中野小屋連絡所

佐潟で冬鳥が奏でる自然の詩を聞こう
佐潟冬鳥ウォッチング

冬の佐潟に響く鳥の声・舞う羽音、
冬鳥が奏でる自然の詩をボランティ
ア解説員の説明を聞きながら一緒
に見に行きませんか。
いろいろな冬鳥たちが皆さんをお
待ちしています。

☎12月1日(日)午前7時～9時
場佐潟水鳥・湿地センター
人先着12人(小学3年生以下は保護
者1人同伴、参加者以外の兄弟姉
妹は参加不可)
持動きやすく暖かい服装、筆記用具、
双眼鏡(貸出可)
申6日(水)から電話または直接同セ
ンター(☎025-264-3050)
※月曜休館、祝日の場合は翌日

ふれあい掲示板
市民グループなどから寄せられた催し物案内を掲載し
ています。詳細は、主催者にお問い合わせください。

親子で楽しく物流施設見学会
普段見ることができないマイナス50
℃の大型冷蔵庫、製紙工場出荷の仕組
み鉄道コンテナを見学しませんか
☎11月9日(土)午前9時30分～午後
4時
場北陸信越運輸局 新潟美咲合同庁
舎2号館
人小学生とその保護者 先着40組
持昼食、防寒着
申5日(火)までにメール(下の二次
元コード)に参加する子どもの名
前、学校名、学年、年齢、保護者
名、連絡先を入力、ま
たは電話で北陸信越運
輸局 環境・物流課(☎
025-285-9152)

脳いきいき教室
☎11月11日(月)午後3時～4時
場信楽園病院
内歯科と認知症予防、食事のバラ
ンス、脳いきいき体操
講本間彰人(歯科口腔外科医)
人先着30人
申7日(木)までに電話で信楽園病院
(☎025-260-8101)

西区地域福祉推進フォーラム
☎11月26日(火)午後1時30分～4時
場黒埼市民会館
内講演「災害ボランティアセンター
と地域の力」
人先着150人 持筆記用具
申19日(火)までに申し
込みフォーム(右の二
次元コード)または電
話で西区社会福祉協議
会(☎025-211-1630)